

滝沢市健康づくり宣言

～健康づくりは幸せづくり～

生きがいづくりや夢を叶えるために、健康づくりをしましょう

7月1日は
滝沢市
健康づくり
宣言の日



滝沢市健康づくり宣言とは

皆で声をかけあって
進めよう健康づくり！

一人ひとりが主役



- 滝沢市民の思う幸福感の第1位は心身の健康です。
滝沢市では少子高齢社会が進む中、健康寿命を延伸し心身ともにすこやかで生きがいと幸福を実感できるまちづくりを目指します。
一人ひとりの健康づくりを支えるために、地域・団体・企業・行政が一丸となって継続した健康づくりの輪を共に広げていきましょう！
- わかっていても、なかなか取り組めないのが健康づくり。
健康寿命を伸ばすため、重要なのが「生活習慣病の予防」や「介護予防」、「生きがいづくり」。
健康づくり宣言では、食事や運動、検診受診など、健康づくりのための、6つの行動指針を示します。

滝沢市の健康の現状・課題

40歳代では休養が取れていない人が多い

仕事や子育てが忙しくて…



高血圧の40代の割合は、県や国と比較して高い(国民健康保険加入者データより)

しょっぱい物が好き！



朝食を毎日食べる人、バランスよく(主食・主菜・副菜をそろえた)食事をする人の割合が減少

最近、野菜をあまり食べてないな～



60歳未満は、運動習慣を持っている人が少ない！

近所のスーパーへも、つい車に乗ってしまう



自殺死亡率が保健所管内平均より高い

相談先を知らない

誰にも相談できない…



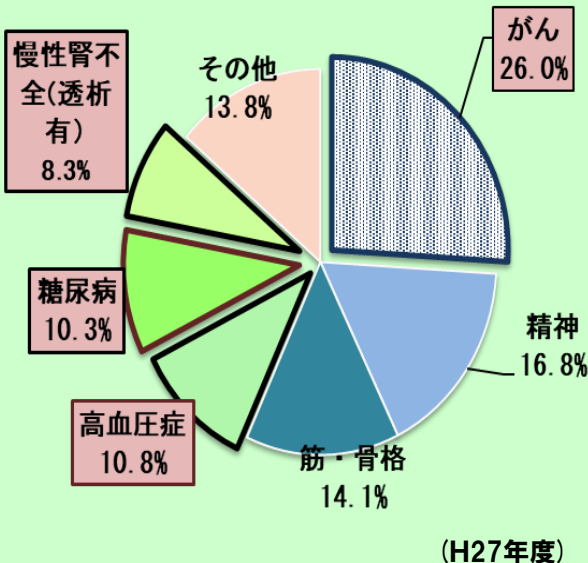
背景(健康づくりが必要な理由)

少子高齢社会

2025年問題
団塊の世代が75歳(後期高齢者)となる

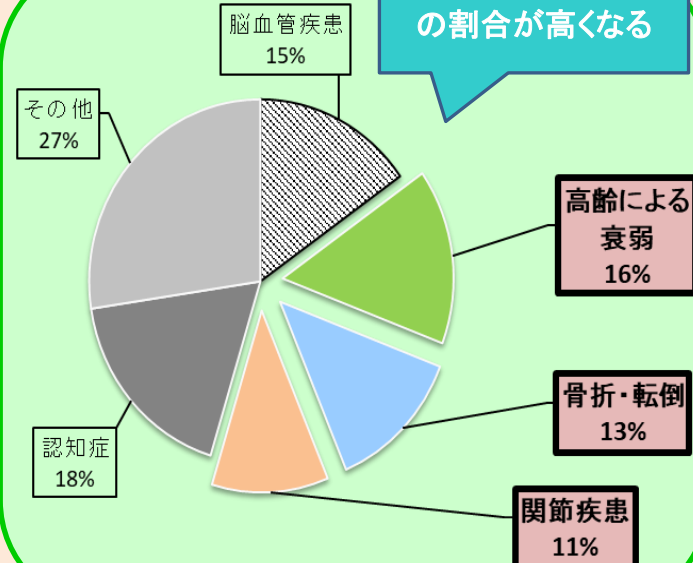
2050年には
1.2人で1人の高齢者を見る時代
今の40代が75歳以上になるとき

医療費の割合(滝沢市国保全体)



介護予防

年齢を重ねるほど「生活不活発病」の割合が高くなる



高齢者が一人でも多く元気であることは、将来の働き世代の負担(医療費・介護)を軽減していくことにつながります。

1/3以上が生活習慣病！
「がん検診」「特定健診」を受診する、**健康づくりを実践**することが医療費の抑制のカギ



健康寿命と平均寿命の差が広がっています。
元気なうちから、運動等の介護予防が大切！

ただ長寿を全うするのではなく・・・

若い世代から高齢者まで健康づくりに取り組むことで、生涯にわたり生き生きとした生活を送ることができる健康寿命(日常生活に制限の無い期間)の延伸をめざしていくことが大切です！

～自治会毎の健康づくりスローガン～

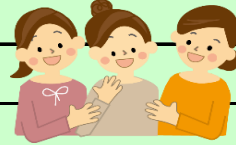
* 各自治会毎の健康づくりに関するスローガンを以下のように決定し、これを達成するため、地域での取り組みを話し合い中です。今後は、自治会毎に考えた健康づくりに取り組む予定です。

健康づくりで地域を元気にしましょう！

| 自治会名 | 健康づくりスローガン |
|-------------|--|
| 小岩井 | 「安心、安全、つながり みんなが元気小岩井」 |
| 大釜上 | 「気づいて健康管理 笑顔の大釜上」 |
| 大釜南 | 「健診受けて 安心家族」 |
| 篠木 | 「笑顔のまちづくり篠木」・行くべ！受けだが？みんなで受けよう健康診断・1日に一つは楽しいことを！ |
| 大沢 | 「隣近所 結の心で健康づくり～声掛け合って検診行くべ～」 |
| 鵜飼南 | 「健康づくりは毎日の食事から」 |
| 上鵜飼 | 「健康は笑顔のもと 声かけあって 検診 さあ行こう！」 |
| 鵜飼中央 | 「元気に挨拶、笑顔で話そう～和気あいあい～」 |
| 上の山 | 「あいさつで地域みんなが顔見知り 元気で長生き！かみのやま」 |
| 滝沢パークタウン | 「声かけ合ってはつらつ歩こうパークタウン」 |
| 鵜飼温泉 | 「健康に優る幸はなし～がん検診受診率50%を目指して～」 |
| 滝沢ニュータウン | 「笑顔であいさつ元気なまち滝沢ニュータウン自治会」 |
| 姥屋敷 | 「声かけあって ガンガン受けよう がん検診」 |
| 室小路 | 「自分が変われば室小路は良くなる」～あいさつ・笑顔・健康～ |
| 元村南 | 「声かけて 行こう検診 向こう三軒両どなり」 |
| 国分 | 「気楽に声かけ 検診受けて健康づくり」 |
| 元村中央 | 「向こう3軒・両隣、声掛けあってみんなが元気」 |
| 法誓寺 | 「世代を超えた笑顔の地域」 |
| 元村東 | 「地域みんなが顔見知り、気軽に声掛け、明るく爽やか元村東」 |
| 元村西 | 「笑顔で 声掛け合って 受けよう検診」 |
| 元村北 | 「“適度な運動”“えがおの毎日で、生き生き人生”」 |
| あすみ野 | 「笑顔は健康の始まり はつらつあすみ野」 |
| 巣子 | 「みんなで心身を健やかにしよう！巣子自治会」 |
| 南巣子 | 「高齢者、子どもの声で笑顔が増えるまち南巣子自治会」 |
| 長根 | 「皆であいさつ元気な笑顔」 |
| 川前 | 「明るい笑顔でめざそう100才！」 |
| いずみ巣子ニュータウン | 「声かけ合って どの世代もいきいき元気」 |
| 南一本木 | 「笑顔で楽しく交流 みんなで続けよう 健康づくり」 |
| 北一本木 | 「北一本木元気で明るく声かけ集まろう！」 |
| 柳沢 | 「さあ 行くべ 検診」 |



今日は検診の日よ。一緒に行きましょう！



仲間と行うことが継続の秘訣です！



生きがいづくりが健康のかぎ！



～滝沢市健康づくり支援者 健康づくり宣言～

滝沢市保健推進員協議会

スローガン
「ふみだそう 声かけ合って 健康づくり」

- 【主な取り組み内容】
- ・検診受診勧奨 紙芝居の作成と上演(新規活動)
 - ・担当地区のがん検診受診率の向上運動 等



滝沢市食生活改善推進員連絡協議会

スローガン
「元気な毎日は 三色そろえて 3食たべよう！」

- 【主な取り組み内容】
- ・市民向けの料理講習会の開催(新規活動)等
 - 基本的な料理(だしの取り方等料理の初心者向け)等



滝沢市運動普及推進員

スローガン
「プラス10で健康寿命を延ばそう！」

- 【主な取り組み内容】
- ・正しいラジオ体操の普及
 - ・今よりプラス1,000歩を目指してウォーキングの会の開催等



滝沢市精神保健ボランティア あんずの会

スローガン
「こころ豊かに、安心して過ごせるようこころの健康づくりをすすめます」

- 【主な取り組み内容】
- ・こころの健康に関する相談窓口の啓発(新規活動)しおりの作成・配布
 - ・こころを病む方の あんずサロン(月1回)の開催



発行：岩手県滝沢市健康福祉部健康推進課（平成30年6月発行）
岩手県滝沢市中鵜飼55 電話019 - 684 - 2111(大代表)
<http://www.city.takizawa.iwate.jp>

※A4判の紙面が「滝沢市健康づくり宣言」です。
A3版の中面が、一人ひとりの健康づくりのためのスモールチャレンジの提案となります。壁に貼るなどして、健康づくりのための参考にして下さい。